



## SERVICES ESSENTIELS DE SOUTIEN À LA POPULATION HAUTE-GASPÉSIENNE EN LIEN AVEC LE COVID – 19 « 3eme édition »

- La **Démarche intégrée en développement social de la Haute-Gaspésie** a colligé et rassemblé des informations concernant les **services essentiels disponibles pour les personnes les plus vulnérables** en Haute-Gaspésie.
- Le contenu rassemblé ci-dessous s'adresse aux employés et bénévoles des organismes communautaires, institutions, municipalités, clubs sociaux et autres acteurs et citoyens qui œuvrent en **soutien aux personnes en situation de vulnérabilité de nos communautés**.
- **Cet outil est en constante évolution**, et il n'est pas complet. On continue de le mettre à jour – on mise sur les services maintenus et essentiels pour le moment. Pour tout commentaire contacter Julie Madore à [agentmada.dids@gmail.com](mailto:agentmada.dids@gmail.com)

### Les services essentiels répertoriés dans cet outil

- Dépannage alimentaire et popote roulante
- Alimentation : vente et livraison
- Pharmacies
- Services aux aînés
- Services enfance-jeunesse-famille
- Services adultes
- Services municipaux
- Transport collectif

**L'ENTRAIDE et la SOLIDARITÉ sont la clé du soutien aux personnes vulnérables. Des services sont offerts mais rien ne remplace les gestes des membres de la famille, des voisin(e)s ou des ami(e)s pour s'aider les uns et les autres à surmonter ce défi collectif! Avant de contacter un service, assurez-vous que personne ne peut répondre au besoin de la personne dans son entourage.**

### Qui sont les personnes en situation de vulnérabilité visées ?

- Les personnes assignées à résidences par mesures préventives
- Les personnes âgées de 70 ans et plus
- Les personnes qui ne sont pas en mesure d'occuper leurs emplois suite à l'application des mesures exceptionnelles liées au COVID-19

**Vous avez du temps à donner pour les organismes du milieu encore actifs sur le territoire?**

**[JE BENEVOLE.CA](http://JE.BENEVOLE.CA)**

**Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme de la toux ou de la fièvre vous pouvez composer le**

**1 (877) 644-4545 ou le (418) 644-4545**

**Pour d'autres problèmes de santé ou de la détresse psychologique, composer le 811 ou un service de notre MRC décrit dans ce guide.**

→ La situation du COVID-19 au Québec, mesures en place – [suivez le lien](#).

→ Mesures et soutien du gouvernement fédéral – [Suivez le lien](#).

→ COVID – 19 CISSS Gaspésie – [suivez le lien](#)

→ [Page soutien Facebook COVID-19 Haute-Gaspésie](#)



## Dépannage alimentaire et popotes roulantes

Organismes	Services	Contacts
<p style="text-align: center;"><b>Dépannage alimentaire : nouvelles inscriptions</b></p>	<p>Service mis en place pour consolider l'offre existante de dépannage alimentaire sur le territoire, en partenariat avec les organismes communautaires autonomes de la MRC.</p>	<p style="text-align: center;">1 (877) 752-1474 8h00 à 12h00 lundi au vendredi</p>
	<p><b>Dépannage alimentaire.</b></p> <p>Le service de dépannage de la Banque alimentaire de Partagence est personnalisé et confidentiel. Service de récupération de meubles et de vêtements suspendu</p>	<p style="text-align: center;">(418) 763-2016 <a href="#">Facebook : Partagence</a> 9 h00 à 12h00 et 13h00 à 15h00 Du lundi au vendredi</p>
	<p>Le <b>service de popote roulante</b> est maintenant offert dans toutes les municipalités de la MRC. Les coûts sont de 7\$ par repas (souper, repas et dessert cuisiné par la chef André Gasse du restaurant La Broue dans le toupet) envoyé congelé. Le service est aussi disponible aux personnes en situation de vulnérabilité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Mardi</u>: Rivière-à-Claude, Mont-St-Pierre, Mont-Louis et Madeleine.</li> <li>• <u>Mercredi</u>: SADM, Tourelle, La Martre et Marsoui.</li> <li>• <u>Jeudi</u>: Cap-Chat.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Communiquer (418) 763-7038 poste 106 <a href="#">Page Facebook</a></p>



## Points de chute pour les donations de dons alimentaires :

Une boîte est disponible à l'entrée du restaurant **Rôti dans le Bec** au 131, Boul Ste-Anne Ouest, Sainte-Anne-des-Monts.

De plus, nous vous informons des mesures préventives souhaitées pour la bonne préparation et la gestion des aliments en période d'urgence sanitaire [Cliquez sur le lien!](#)

**CONSEILS POUR LA PRÉPARATION ET L'ACHAT DES ALIMENTS COVID-19** 30 MARS 2020

Table Régionale Saines Habitudes de Vie

### 1 EST-CE QUE LE VIRUS DE LA COVID-19 PEUT ÊTRE TRANSMIS PAR LA NOURRITURE?

Pour l'instant, il n'y a aucune preuve que la COVID-19 puisse être transmise par les aliments. Par contre, il est possible de contracter la COVID-19 en touchant une surface ou un objet contaminé, puis en portant la main à son visage (bouche, nez, yeux).

Il est donc important de s'assurer d'appliquer les mesures d'hygiène habituelles

- Se laver les mains à l'eau tiède et au savon pendant 20 secondes avant de cuisiner et de manger
- Laver les légumes et les fruits à l'eau courante avant de les consommer
- Tousser/éternuer dans le pli de son coude

### 2 ÉTAPES DÉTAILLÉES DE L'ACHAT ET DE LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

Avant de se rendre à l'épicerie

- Planifier les repas selon ce qui se trouve actuellement à la maison
- Faire une liste d'épicerie selon vos besoins, ce qui permettra de minimiser le nombre de visites, faciliter vos achats, limiter votre temps d'épicerie et diminuer les coûts

#### À l'épicerie

- Nettoyage des paniers selon les directives émises par l'épicerie
- Lavage de mains (avant de débiter et à la fin)
- Respecter la distanciation sociale (tentez de garder 2 mètres de distances avec les acheteurs et les employés)
- Respect de l'étiquette respiratoire (toux et éternuement dans le pli du coude)
- Toucher le moins d'aliments possible et se fier à ses yeux pour faire des choix
- Paiement (utiliser une carte de crédit et de débit qui ne demande aucun contact lorsque possible)

### 3 RETOUR À LA MAISON ...

- Il n'est pas nécessaire de nettoyer tous ses achats
- Appliquer les mesures d'hygiène habituelles en lavant les légumes et les fruits à l'eau courante avant de les consommer
- Se laver les mains fréquemment

DES LE RETOUR À LA MAISON

- APRÈS AVOIR RANGÉ SES ACHATS
- AVANT DE CUISINER
- AVANT DE MANGER

- Nettoyer et désinfecter les surfaces fréquemment utilisées (table, comptoir, évier, etc.) en cuisine avec les produits habituels.



- 4 cuillères à thé (20 ml) d'une solution à l'eau de javel dans 1 L d'eau
- Il est recommandé de préparer une nouvelle solution chaque jour

SAÏE N'YVES  
MARS 30 mars 2020, COVID-19- Questions-réponses pour les clients du MAFAC  
<https://www.mafac.gouv.qc.ca/Pages/Public/FAQs/COVID-19-QuestionsReponses.aspx> (en ligne)  
ACIA 30 mars 2020, Dernières informations de l'ACIA destinées aux consommateurs sur l'alimentation et la santé animale, COVID-19, <https://www.inspection.gouv.qc.ca/Questions-et-reponses/Pages/18344492-1030-183444922-10461.aspx> (en ligne)



## Épicerie : livraison à domicile et commande à l'auto

Entreprises	Services	Contact
Metro Capucins à Marsoui	<b>Service de livraison</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SADM : Prise de commande lundi (livraison mercredi AM) et mercredi (livraison vendredi AM)</li> <li>• Cap-Chat : Prise de commande lundi (livraison mardi PM)</li> <li>• La Martre et Marsoui : Commande le mardi de 8h00 à 16h00 et livraison jeudi AM.</li> </ul> <b>Service de commande à l'auto</b> de 8h00 à 16h00	<b>Pour SADM et La Martre/Marsoui</b> Contacter Natacha Therrien 418-763-2026 Liste d'achat métro <b>Pour Cap-Chat : contacter</b> 418-786-2223
Épicerie CEVIC SADM et Cap-Chat/Capucins	<b>Service de livraison</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sainte-Anne-des-Monts</b> : Prise de commande avant 8 h pour être livré en avant-midi et avant 13 h pour être livré en après-midi.</li> <li>• <b>Cap-Chat</b> : Livraison à tous les jours en après-midi, donc commandez avant 13 h.</li> </ul> <b>Service de commande à l'auto</b> (appeler au moins deux heures avant)	(418) 764-0051  <a href="#">Bon de commande en ligne</a>
Épicerie Essiambre - Tourelle	<b>Épicerie ouverte – commande à l'auto ou livraison disponible.</b>	(418) 763-3101 (418) 764-6680
Magasin général La Martre	<b>Épicerie ouverte</b>	(418) 288-5888
Bonichoix Chez Julie – Rivière-à-Claude à Gros-Morne	<b>Épicerie ouverte</b> et <b>service de livraison</b> de Rivière-à-Claude à Gros-Morne.	(418) 797-2167
Épice-rit ML à Saint-Maxime-du-Mont-Louis	<b>Service de livraison</b> les lundi, mercredi et vendredi. Prise de commande en AM pour livraison en PM pour les <u>personnes vulnérables de 70 ans et plus qui n'ont pas de réseau de soutien pour faire leur épicerie.</u>	Marie-France Lepage (418) 967-2275
Marché Gros-Morne	<b>Épicerie ouverte et livraison disponible</b>	
Épicerie le Relais d'Olivier Madeleine	Service de livraison Accepte les commandes jusqu'à 15h00, la livraison se fait entre 16h00 et 18h00.	(418) 393-2411



## Commerces alimentaires ouverts ou qui offre un service de commande en ligne (à compléter)

### Sainte-Anne-des-Monts :

- **Boulangerie et Pâtisserie Marie 4 poches** : [Bon de commande en ligne](#) commande à emporter pour cueillette le mercredi de 10h00 à 17h00 et le samedi de 10h00 à 14h00. En ligne ou contacter le (418) 763-4775.
- **Épicerie santé L'Armoire à Vrac** : Épicerie ouverte de 10h00 à 17h00 du lundi au vendredi et 10h00 à 14h00 samedi. Contacter le (581) 338-2828.
- **Restaurant l'Express** : [Menu en ligne](#) et commande à emporter au (418) 763-5234
- **Rôti dans le Bec** : Commande à emporter ou livraison au (418) 763-7000

### Cap-Chat

- **Dépanneur Petro-Canada à Cap-Chat** (prêt à manger). Contacter le (418) 786-2022

### Marsoui

- **Dépanneur Chez Paul-Émile Marsoui** : Contacter le 418-797-2223

### Saint-Maxime-du-Mont-Louis

- **Restaurant l'Amarré** : plats à emporter. Contacter le (418) 763-8707 ou [page Facebook](#) pour le menu.
- **Poissonnerie Cusimer** : Commande à l'auto seulement. Contacter le (418) 797-2728 POSTE 102.
- **Chez Atkins et frères**. Contacter le (418) 797-5059



## Pharmacies

Entreprises	Services	Informations
<b>Pharmacie Mont-Louis</b>	<p>Vente en magasin avec mesures de prévention accru (<u>il est conseillé d'appeler pour une ordonnance avant de se présenter</u>).</p> <p><u>Service à l'auto à la pharmacie</u> et <u>service de livraison</u> dans les municipalités à l'Est de la MRC (Rivière-à-Claude, Mont-Saint-pierre, Mont-Louis, Gros-Morne, Madeleine) sont en place.</p>	<p>Commande téléphonique au 418-797-2799</p>
<b>Pharmacie Jean-Coutu de Sainte-Anne-des-Monts</b>	<p>Vente en magasin avec mesures de prévention (<u>appeler pour une ordonnance médicale avant de se présenter</u>).</p> <p>On privilégie :</p> <p><u>Service à l'auto</u> : Commande téléphonique et chacun va chercher sa commande en voiture; un commis vient apporter la commande à la voiture.</p> <p>Et <u>Service de livraison</u> de Les Méchins à Gros-Morne et Cap Seize. Commande téléphonique avant 10h30 pour livraison en PM. Commande téléphonique en PM seront livrées le lendemain.</p>	<p>Contact pour service à l'auto et service de livraison :</p> <p style="text-align: center;">418-763-5575</p>
<b>Familiprix Sainte-Anne-des-Monts</b>	<p><u>Service à l'auto à la pharmacie et livraison dans les municipalités de Cap-Chat et Sainte-Anne-des-Monts</u>. La pharmacie n'est plus accessible à la clientèle.</p> <p>Horaire d'ouverture réduit (10h00 à 17h00 lundi au samedi et 10h00 à 16h00 dimanche). On privilégie le service de livraison par commande téléphonique : 418-763-7848</p>	<p>Contact pour service à l'auto et livraison :</p> <p style="text-align: center;">418-763-7848</p>
<b>Pharmacie Jean-Coutu de Cap-Chat</b>	<p>La pharmacie privilégie la <u>livraison</u> dans les municipalités Méchins et Cap-Chat principalement.</p>	<p>Contact pour livraison ou préparation d'ordonnance.</p> <p style="text-align: center;">(418) 786-5551</p>



## Services aînés

Organismes	Services	Informations
CISSS – Service de soins et soutien à domiciles pour les aînés (SAPA)	La plupart des <b>soins et services de soutien à domicile</b> maintenus pour les aînés.	Contactez le guichet d'accès pour information : (418)763-2261 poste 2734
Entretiens Haute-Gaspésie	<b>Services de soutien à domicile référés par le CISSS sont maintenus.</b> Toutefois, les services offerts directement à la population sont suspendus.	(418) 763-7163
Centre d'action bénévoles des Chics-Chocs	<b>Popote roulante</b> : Toute la MRC livraison à domicile une fois par semaine. <u>Mardi</u> : Rivière-à-Claude, Mont-St-Pierre, Mont-Louis et Madeleine. <u>Mercredi</u> : SADM, Tourelle, La Martre et Marsoui. <u>Jeudi</u> : Cap-Chat.	(418) 763-7038 poste 106
	<b>Soutien aux aînés en situation de vulnérabilité</b> : écoute et référencement (programme ITMAV)	
	<b>Soutien téléphonique amical</b> (remplace les visites amicales)	
	Soutien téléphonique aux <b>proches aidants</b> .	(418) 763-7038 poste 105
	<b>Service d'accompagnement transport</b> pour rendez-vous médicaux essentiels seulement – urgence.	418) 763-7038 poste 104
Société Alzheimer de la GIM (SAGIM)	<b>Soutien téléphonique aux proches aidants</b> de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer	Laisser message au (418) 763-3334
<b>Lignes d'information et de soutien provinciales</b>		
Info santé	Réponse aux questions concernant la santé en général ou le besoin de soutien psycho-social.	811
APPUI (Aide aux proches aidants)	Ligne d'écoute et de soutien aux proches aidants	1-855-852-7784
Ligne d'aide d'abus aux aînés	La Ligne Aide Abus Aînés (Ligne AAA) est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes âgées : pour les aînés, leurs proches.	1-888-489-2287

Tous les **clubs sociaux** (Clubs 50 ans et plus, Cercles de fermières, Chevaliers de Colomb, Clubs Lions et Optimistes) ont fermé leurs locaux. Toutefois, plusieurs maintiennent des liens téléphoniques avec leurs membres.



## Services enfances-famille-jeunesse

Organismes	Services	Informations
Carrefour-Ressources	Les activités sont suspendues, mais on maintient un <b>service de soutien au téléphone</b> . <b>Aide alimentaire</b> aux participant-es	Prière de laisser un message et un intervenant vous rejoindra par la suite (418) 763-7707
Maison des jeunes Cap-Chat	Fermeture de la maison des jeunes, mais <b>Groupe de discussion, soutien téléphonique, Facebook</b> pour répondre aux questions des jeunes et <b>activités interactives en ligne</b> .	<a href="#">Publicité groupes de discussion</a> (418) 786-2223
Maison des jeunes Sainte-Anne-des-Monts	Fermeture de la maison des jeunes, mais <b>Groupe de discussion, soutien téléphonique, Facebook</b> pour répondre aux questions des jeune et <b>activités interactives en ligne</b> .	<a href="#">Publicité pour groupes de discussion</a> et <a href="#">page Facebook</a> (418) 763-2515
Travailleurs de milieu jeunesse	Disponible à discuter avec les jeunes – <b>soutien :et ontact par réseaux sociaux</b> .	<b>Antonin Lauzière</b> Facebook <a href="#">Antonin Lauzière</a> tm.hautegaspesie@gmail.com 418-967-2781 (à partir de Avril) <b>Audrée Lemieux</b> Facebook : <a href="#">Audrée Haute-Gaspésie</a> 418- 967-2959 tm.haute-gaspésie@hotmail.com
Animation jeunesse Haute-Gaspésie	Activités suspendues mais <b>soutien aux jeunes de l'est de la MRC au téléphone ou par Messenger</b> et alimentation de la <b>page Facebook</b> avec idées d'activités et conseils.	418-967-2731 <a href="#">Page Facebook</a>
Carrefour Jeunesse-Emploi	<b>Suivi par téléphone</b> par les employés en place. Laisser un message et un intervenant pourra vous rejoindre.	(418) 763-2308 poste 200 ou rejoindre le poste de votre intervenant-e
Centre de pédiatrie sociale de la Haute-Gaspésie	Disponibilité de l'équipe clinique pour des <b>communications téléphoniques</b> avec les familles ; Disponibilité des médecins pour les <b>renouvellements des prescriptions</b> qu'il serait urgent d'effectuer. Réception de demandes de dépannage alimentaire des familles rejointes par l'organisme.	(418) 786-1475 <a href="#">PAGE Facebook avec des proposition d'activités quotidiennes pour les familles</a> .
Enfantaisie Haute-Gaspésie	Suspension des activités de l'organisme, mais <b>soutien téléphonique au besoin</b>	(418) 764-0234
Maison l'essentielle – Gros Morne	Suspension des activités de l'organisme, mais <b>soutien téléphonique au besoin</b> et <b>service de travail de milieu maintenu par téléphone</b> .	(418) 967-0232
Direction de protection de la jeunesse	Information et soutien téléphonique, signalisation.	Jour : 1-800-463-4225 Soir : 1-800-463-0629
Lignes téléphoniques d'écoute	<b>Jeunesse J'écoute</b> - 1-800-668-6868 <b>TEL-Jeunes</b> : 1-800-263-2266 ou par texto : 514-600-1002 <b>Ligne parents</b> 1-800-361-5085	

**Outils pédagogiques pour les enfants du préscolaire, du primaire et du secondaire** : le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur a mis en ligne lundi un site vers lequel les parents et étudiants peuvent se diriger pour trouver certains outils éducatifs.

[www.ecoleouverte.ca](http://www.ecoleouverte.ca)





## Services aux adultes

Organismes	Services	Contact
<b>Violence conjugale et sexuelle</b>		
Centre Louise-Amélie	<b>Service d'hébergement</b> (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7) – mesures sanitaires strictes mises en place. Aucun suivi en externe mais on répond aux demandes de <b>soutien par téléphone ou par messagerie Facebook</b> .	418-763-7641
Convergence	<b>Soutien et suivi individuel à distance</b> pour les hommes par téléphone	(418) 763-5001 ou (855) 866-4455
CALACS : Centre d'aide et lutte contre les agressions sexuelles	Aide, <b>soutien et accompagnement par téléphone</b> <u>aux personnes victimes d'agression à caractère sexuel</u> de 14 ans et plus ainsi qu'à leurs proches.	418-763-7675 ou 1-866-968-6686
SOS violence conjugale	<b>Soutien téléphonique</b>	1-800-363-9010
<b>Autres services d'écoute et de soutien</b>		
CISSS et CLSC Haute-Gaspésie	<b>Plusieurs services santé et services sociaux – INFO SANTÉ 811</b> → <b>Accueil psycho-social</b> CLSC Sainte-Anne-des-Monts : 418 763-2261, poste 2799 → CLSC Mont-Louis : 418 763-2261, poste 5715 → CLSC Marsoui : 418 763-2261, poste 5100 → CLSC Cap-Chat : 418 763-2261, poste 5300	
Groupe d'action sociale et psychiatrique des Monts	<b>Centre d'hébergement</b> temporaire ouvert pour les <u>personnes vivant avec une problématique de santé mentale</u> ; les nouvelles personnes doivent passer par le corridor de sécurité au CLSC de Ste-Anne des Monts. Des mesures de sécurité et d'hygiène ont été mis en place pour protéger nos résidents et nos employées. <b>Soutien téléphonique au besoin.</b>	(418) 763-9177
Transit - SAE	<b>Service d'aide à l'emploi offert par téléphone</b> ou courriel	(418) 763-5812 transitj@globetrotter.net
Association La Croisée	Fermeture de l'organisme et centre de jour pour <u>personnes vivant avec un handicap</u> . Mais <b>soutien téléphonique au besoin.</b>	Laisser un message au (418) 763-7919
Association des TCC-ACV de la GIM	Informé, soutenir et défendre les droits des personnes TCC-ACV – <b>Services maintenus par téléphone</b>	Laisser un message au (418) 976-5542
La Démêlé	Service de déclaration d'impôt : organisme ouvert : Rencontres de groupe suspendues. <b>Soutien individuel téléphonique et en personne</b> , notamment pour les dossiers d'assurance emploi et de PCU (prestation canadienne d'urgence).	Tel : 418 763-5643
Bout de papier de la Haute-Gaspésie	Soutien en alphabétisation, complétion de formulaires et service d'écrivain public. Organisme ouvert; Activités suspendues; <b>Soutien téléphonique.</b>	Laisser un message au (418) 763-0001
CAVACS – Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	Pour les victimes ou témoins d'un acte criminel et Pour les proches d'une personne victime. <b>Soutien téléphonique</b>	(418) 764-2172
Centre de justice de proximité de la GIM	Pour des questions sur la justice liée à la famille (séparation, garde, pensions alimentaires), les contrats (achat, services ou assurance) et les documents légaux (procuration, mandat de protection et testament), entre autres.	Service confidentiel au 1-844-689-1505
<b>Ligne de soutien téléphonique provinciale</b>		
Centre de prévention du suicide du Québec	<b>1-866-APPELLE ou 1-866-277-3553</b>	
Écoute Entraide	Une ligne d'écoute humaine et sans jugement	1-855-365-4463
Phobie Zéro	Aux personnes (et leurs proches) qui souffrent de détresse psychologique et vivant une période difficile.	1-866-922-0002



## Transport collectif

Entreprise	Services	Informations
<b>REGIM</b>	La RÉGÎM annonce qu'elle réduit ses services de transports adapté et collectif sur l'ensemble de son territoire. Les transports sont offerts sur réservation seulement : au moins 24 heures à l'avance avec justification (service offert seulement pour des soins de santé, des besoins essentiels ou le travail)	(418) 763-7232
<b>Orleans express</b>	Suspension temporaire de tous les services du Bas-Saint-Laurent et Gaspésie depuis le 28 mars 2020.	<a href="https://www.orleansexpress.com/fr/">https://www.orleansexpress.com/fr/</a>

## Services municipaux

Les municipalités travaillent à s'assurer que les mesures préventives promut par le gouvernement sont mises en place dans leurs milieux respectifs à travers l'**information**, la **sensibilisation** et l'**écoute des citoyens**. Plusieurs municipalités ont déjà annoncé des mesures préventives mises en place dans leur milieu. Les municipalités sont en constante adaptation de leurs services en lien avec les nouvelles mesures qui émergent.

- **Les bureaux de la MRC et de toutes les municipalités sont fermés** – mais les employés restent en place pour les services essentiels (eau potable et eaux usées, cueillette des matières résiduelles et recyclage, déneigement, voirie, etc.)
- **Toutes les infrastructures municipales et de loisirs sont fermés**
- **Fermeture des éco-centres** de Saint-Maxime-du-Mont-Louis et Sainte-Anne-des-Monts

Municipalités	Coordonnées – suivre les liens pour rester informé
Cap-Chat	<a href="#">Site web</a> et <a href="#">page Facebook de la mairesse</a> incluant des capsules vidéos (418) 786-5537 poste 101
Sainte-Anne-des-Monts	<a href="#">Site web</a> et <a href="#">page Facebook du maire</a> incluant des capsules vidéos (418) 763-5511
La Martre	<a href="#">Site web</a> incluant des capsules vidéos (418) 288-5605
Marsoui	<a href="#">Page Facebook de la municipalité</a> (418) 288-5172
Rivière-à-Claude	<a href="#">Page Facebook</a> (418) 797-2422
Saint-Maxime-du-Louis	<a href="#">Site web</a> et <a href="#">page Facebook</a> incluant des capsules vidéos (418) 797-2310 poste 221
Mont-Saint-pierre	<a href="#">Site web</a> (418) 797-2898
Sainte-Madeleine-de-la-Rivière-Madeleine	<a href="#">Page Facebook de la municipalité</a> et <a href="#">Page Facebook du maire</a> incluant des capsules vidéos (418) 393-2428
MRC et TNO	<a href="#">Site web</a> et <a href="#">page facebook de la MRC</a> incluant des capsules vidéos Pour rejoindre la MRC (41